

SADNO TIHOŽITJE V 3. A

Učenci 3. a razreda smo se pri uri spoznavanja okolja pogovarjali o zdravi prehrani.

Na obisk k nam smo povabili diplomirano medicinsko sestro Katjo Štajner iz Centra za krepitev zdravja.

Učili smo se, kako pravilno oblikujemo zdrave obroke, da bomo v telo vnesli vse snovi, ki jih telo potrebuje za delovanje. Spoznali smo v kateri hrani so snovi, ki ji potrebujejo naše kosti ali pa naše mišice. Spoznali smo hrano, ki nam daje moč in kaj moramo jesti, da dobimo energijo.



Spoznali smo, da sta sadje in zelenjava pomemben vir vitaminov, mineralov in vlaknin ter številnih drugih zdravju koristnih snovi, ki jih potrebuje naše telo, da okrepimo našo telesno odpornost in ostajamo zdravi.

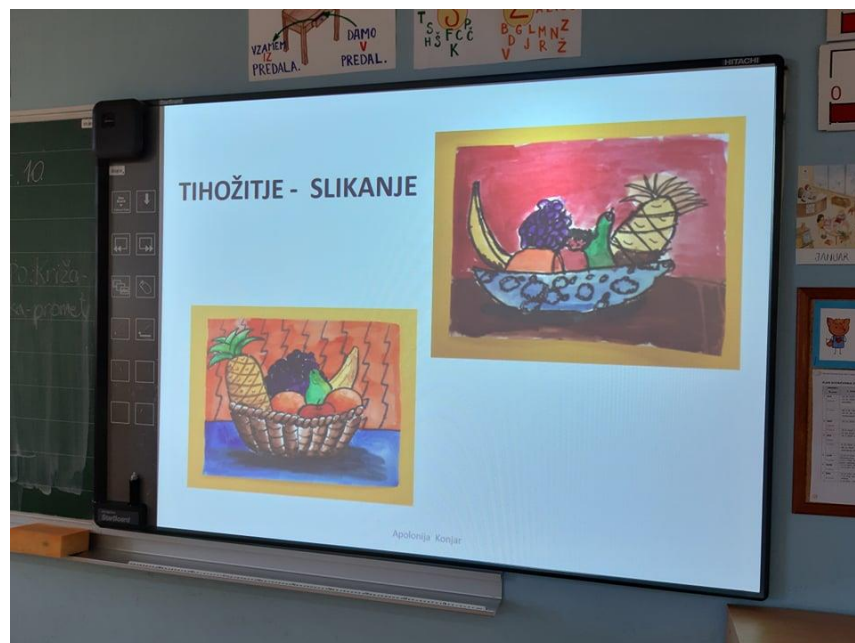


Raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave lahko bistveno pripomore k boljšemu počutju in zdravju.

Pomanjkanje teh mikrohranil se pokaže v slabem zdravstvenem stanju. Na primer - premalo kalija v našem telesu lahko povzroči mišične krče in slabost.

Z uživanjem citrusov kot so pomaranče, limone in grenivke vnesemo v telo veliko vitamina C, ki ga telo potrebuje, sploh v času grip in prehladov.

Odločili smo se, da znanje, ki smo ga pridobili pri spoznavanju okolja povežemo z likovno umetnostjo.



Pripravili smo našo sadno tihožitje in ga naslikali z mešanjem treh osnovnih barv: rumene, rdeče in modre. Pri tem smo se izredno zabavali.









In nastali so krasni izdelki, ki smo jih razstavili v našem razredu.



Senja Rojc Križman